



TOPO
TREINAMENTOS

O cuidador de idosos

1. Introdução

O treinamento de pessoas para o cuidado faz-se necessário, face à situação de desamparo em que se encontram os idosos, no sentido de facilitar o atendimento imediato às suas necessidades básicas quando doentes fragilizados.

Tendo em vista o aumento progressivo da população idosa, o resgate do papel dos "cuidadores" é uma questão a ser pensada. Entretanto, em razão da complexidade cada vez maior na organização das sociedades, enfatiza-se a necessidade de preparo e aprendizado específicos para exercer o papel de "cuidador".

Para cuidar de idosos, espera-se que haja alguém capaz de desenvolver ações de ajuda naquilo que estes não podem mais fazer por si só; essa pessoa assume a responsabilidade de dar apoio e ajuda para satisfazer às suas necessidades, visando a melhoria da condição de vida.

Não se pode esquecer que, em muitas situações, o "cuidador" nem sempre é um ente da família, e que introduzir pessoas externas ao contexto familiar implica em reconhecer valores de respeito e discrição, para não interferir na dinâmica familiar.

1.1. Princípios orientadores

O preparo de cuidadores exige a definição de uma base conceitual norteada pelos valores e princípios filosóficos, que podem ser reconhecidos pelos pressupostos de Gonçalves e col (1997):

1. O cuidado humano ou "cuidar de si" representa a essência do viver humano; assim, exercer o autocuidado é uma condição humana. E ainda "cuidar do outro" sempre representa uma condição temporária e circunstancial, na medida em que o "outro" está impossibilitado de se cuidar .
2. O "cuidador" é uma pessoa, envolvida no processo de "cuidar do outro" - o idoso, com quem vivência uma experiência contínua de aprendizagem e que resulta na descoberta de potencialidades mútuas: É nesta relação íntima e humana que se revelam potenciais, muitas vezes encobertos, do idoso e do cuidador. O idoso se sentirá capaz de se cuidar e reconhecerá suas reais capacidades;
3. O cuidador é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e de doação. Costuma doar-se ou voluntariar-se para as áreas de sua vocação ou inclinação. Seus préstimos têm

sempre um cunho de ajuda e apoio humanos, com relações afetivas e compromissos positivos.

Funções - Ajudar nas atividades da vida diária; administrar medicamentos por via oral prescritos pelo especialista; auxiliar na deambulação e mobilidade; cuidados com a organização do ambiente protetor e seguro, acesso a dispositivos de ajuda (equipamentos) para a atenção ao idoso; propiciar conforto físico e psíquico; estimular o relacionamento e contato com a realidade e levar o idoso a participar de atividades recreativas e sociais. Conferir sinais vitais, reconhecer sinais de alterações (alerta) e prestar socorro em situações de urgência (os primeiros).

1.2. Cuidador Profissional

Conceito - O cuidador profissional é a pessoa que possui educação formal com diploma conferido por instituição de ensino reconhecida em organismos oficiais, e que presta assistência profissional ao idoso, família e comunidade.

Perfil - Ter cursado Ensino Médio ou Superior e tido treinamento específico em cuidado do idoso, em instituições oficialmente reconhecidas.

Destacam-se as habilidades e qualidades pessoais para o cuidado.

Funções - Os cuidadores profissionais seguem funções específicas em conformidade com as legislações das categorias profissionais.

Os cuidadores "informais" e "formais" devem desenvolver algumas habilidades e qualidades para prestar cuidado, especificadas a seguir:

Habilidades técnicas: É o conjunto de conhecimentos teóricos e práticos, adquiridos por meio da orientação de profissionais especializados. Esses conhecimentos irão preparar o cuidador para prestar atenção e cuidados ao idoso (descritas nas funções).

Qualidades éticas e morais: São atributos necessários para permitir relações de confiança, dignidade, respeito e ser capaz de assumir responsabilidades com iniciativa. Quando não for parente, deve procurar adaptar-se aos hábitos familiares, respeitar a intimidade, a organização e crenças da família, evitando interferência.

Qualidades emocionais: Deve possuir domínio e equilíbrio emocional, facilidade de relacionamento humano, capacidade de compreender os momentos difíceis vividos pelo idoso, adaptação às mudanças sofridas por ele e família, tolerância ante situações de frustração pessoal.

Qualidades físicas e intelectuais: Deve possuir saúde física, incluindo força e energia, condições essenciais nas situações em que há necessidade de carregar o idoso ou dar apoio para vestir-se e cuidar da higiene pessoal. Ser capaz de avaliar e administrar situações que envolvem ações e tomada de decisões.

Motivação: É condição fundamental a empatia por idosos. Valorizá-los como grupo social, considerando que o "cuidado" deve ser um compromisso prioritário, pessoal e também da sociedade.

O cuidador de idosos dependentes deve organizar suas tarefas de cuidado de modo a ter oportunidades de se auto cuidar. Muitas vezes, o cuidador se sobrecarrega nas suas atividades e se esquece de que é uma pessoa que também necessita de cuidados. A família deve avaliar esse trabalho, em conjunto com profissionais e planejar atividades para idosos e cuidadores. Cursos são necessários, visando a orientação aos cuidadores do cuidado com o outro e consigo mesmo.

Fonte: BRASIL, Presidência Social. Idosos: Problemas e cuidados básicos. Brasília: MPAS/SAS, 1999.

1.3. O cuidado, com frequência, começa em forma gradual. Provavelmente você já está ajudando a alguém a:

- Levar ao Médico;
- Fazer as compras no supermercado;
- Pagar as contas;
- Lavar a roupa, limpar a casa ou cozinhar.

Com o tempo, você poderia oferecer maiores cuidados. Quem sabe compartilhe a responsabilidade com outros membros da família ou com amigos, ou quem sabe se encarregue de tudo você mesmo, inclusive até dedicar às 24 horas do dia ao cuidado dessa pessoa. É provável que o cuidado de outra pessoa compreenda:

- Alimentá-la ou dar-lhe banho;
- Ajudá-la a usar o banheiro;
- Supervisionar o horário de tomar as medicações;
- Contratar a outras pessoas que a cuidem;
- Programar todo o atendimento médico ou;
- Administrar todos os seus assuntos econômicos e legais.

**SE VOCÊ REALIZA ALGUMA DESTAS TAREFAS POR OUTRA PESSOA,
ENTÃO VOCÊ É UM CUIDADOR!'**

2. REFLEXÃO

2.1. Respeito e Dignidade

Antes de começar a realização deste curso, vamos nos deter alguns minutos para considerar seu papel especial como ajudador. A diferença de um cuidador profissional, você conhece na pessoa que cuida. Conhece a pessoa por completo, o que ela gosta e o que ela não gosta também, suas fortalezas e suas fraquezas individuais, além de seus desejos e necessidades.

É muito fácil cair numa atitude “protetora” quando se cuida de outra pessoa, especialmente se tratar de um membro da família. Mas precisamos compreender que a não ser que a pessoa esteja passando por um transtorno cognitivo (Distúrbio cerebral devido a um derrame cerebral, demência ou outro problema de saúde), ELE, entretanto toma as decisões sobre sua vida. Às vezes, a pessoa poderia tomar decisões que você não tomaria, mas é sua decisão. Isto pode ser difícil para você, como cuidador, mas deve ter cuidado e estar alerta para não cair na superproteção.

Uma das necessidades humanas mais importantes é o respeito e a dignidade e essa necessidade não muda quando a pessoa adoece e fica incapacitada, de fato, esta poderia inclusive acentuar-se mais.

Existem muitas coisas que você pode fazer para se assegurar que a pessoa sob seus cuidados receba respeito e dignidade, direitos básicos de todo ser humano.

2.2. Respeitar sua privacidade física e emocional.

- Fechar a porta quando o ajuda a vestir-se ou usar o banheiro;
- Bater à porta antes de entrar;

Não comentar informação privada com outras pessoas, mesmo que estas sejam membros da família, sem sua permissão.

2.3. Respeitar seu direito de escolher.

- Ao tomar decisões, sentimos certo controle sobre nossa vida. Por exemplo, se a pessoa pode fazê-lo, permita que decida o que e quando comer;
- Se a pessoa tem problemas cognoscitivos, ofereça-lhe **opções** sobre o que comer, quando comer e o que usar.
- Se a pessoa insiste em usar a mesma camisa todos os dias, use uma toalha como proteção quando coma e lave a roupa de noite.
- Se pensar que é uma decisão boba ou de pouca importância, trate de ver porque isso é importante para a pessoa.

- Se a pessoa se nega a tomar seus medicamentos ou toma decisões que possam ser perigosas, trate de negociar uma possível solução. Ofereça-lhe os comprimidos com seu suco favorito (se a receita permite), aceite dar-lhe banho com a frequência absolutamente necessária, planeje tempo para que alguém a leve a caminhar com ele se não é seguro que o faça sozinho.

2.4. Trate-o com dignidade.

- Ouça suas preocupações;
- Peça sua opinião e faça-o saber que esta é importante para você;
- Faça-o participar de tantas decisões quanto possível;
- Inclua-o na conversação. Não fale dele como se não tivesse presente.

Converse com ele como um adulto, mesmo que você não esteja certo do quanto ele entende.

2.5. Filosofia de vida independente

A filosofia de vida independente é um conceito que tem surgido do desejo natural que as pessoas incapacitadas têm de exercer o controle sobre sua vida. Em uma visão mais abrangente, esta filosofia afirma que todos, incapacitados ou não, tem direito e oportunidade de seguir um curso de ação em particular e isto implica na liberdade de aprender de nossas experiências, incluindo nossos erros.

Exercícios:

Como tratar o idoso com dignidade?

O que fazer para respeitar o direito de escolha do idoso?

O que fazer para respeitar sua privacidade física e emocional?

O que caracteriza você como um cuidador?

Qual o conceito de cuidador profissional?
